

Higiene Perorangan

by Sudung Nainggolan

Submission date: 16-Jan-2019 08:48AM (UTC+0700)

Submission ID: 1064614823

File name: Higiene_Perorangan_Revisi_1001_REV.doc (2.42M)

Word count: 10291

Character count: 65579

Higiene Perorangan

I. Hubungan Kesehatan, Higiene dan Penyakit

1. Pengantar

Higiene adalah seperangkat praktik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan. Higiene sering dikaitkan dengan tubuh kita. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), "Higiene mengacu pada kondisi dan praktik yang membantu menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit." Salah satu cara paling efektif untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari penyakit adalah dengan mengadopsi praktik-praktik perorangan yang baik.

Higiene didefinisikan sebagai segala aplikasi yang dibuat dan tindakan pencegahan sanitasi yang diambil untuk dilindungi dari lingkungan yang dapat merusak kesehatan kita. Masalah higiene termasuk higiene perorangan, yang didefinisikan sebagai aplikasi perawatan diri yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatannya. Higiene perorangan sangat penting untuk melindungi dan menjaga kesehatan dan mengatasi masalah kesehatan dan juga yang mendasar untuk pencegahan banyak penyakit, terutama penyakit menular. Tindakan pencegahan higiene perorangan meliputi higiene tangan-wajah; mandi teratur; menggunakan sabun dan air mengalir dalam proses pembersihan; mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan, sebelum dan sesudah makan dan setelah menggunakan kamar mandi; perawatan rambut; dan mencuci serta menggunakan pakaian, handuk, sepatu, dan sandal sendiri. Selain merupakan dasar bagi kesehatan perorangan dan sosial, higiene adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan di masyarakat. Manusia terus dipengaruhi oleh polutan lingkungan eksternal. Kegiatan sehari-hari dapat melibatkan kontak dengan banyak sumber pencemaran lingkungan; ini dapat disentuh dengan tangan, ada pada sepatu saat berjalan, atau terkandung debu pada tubuh dan rambut; menggerakkan tangan ke mulut juga menyebabkan mikroorganisme memasuki tubuh. (Aslan et al., 2006; Yılmaz dan Özkan 2009).

Higiene mengacu pada seperangkat praktik yang dirasakan oleh masyarakat untuk dikaitkan dengan keberlangsungan kesehatan dan hidup sehat. Sementara dalam ilmu kedokteran modern ada serangkaian standar higiene yang direkomendasikan untuk situasi yang

berbeda, apa yang dianggap higienis atau tidak dapat bervariasi antara budaya yang berbeda, jenis kelamin dan berbagai kelompok masyarakat lainnya. Beberapa praktik higienis yang teratur dapat dianggap sebagai kebiasaan yang baik oleh masyarakat sementara pengabaian hygiene dapat dianggap menjijikkan, tidak sopan atau bahkan dapat merupakan suatu ancaman.

2. Sejarah Praktek Higiene

Mandi teratur adalah ciri khas peradaban Romawi. Pemandian rumit dibangun di daerah perkotaan untuk melayani masyarakat, yang biasanya menuntut infrastruktur untuk menjaga hygiene perorangan. Kompleks-kompleks itu biasanya terdiri dari pemandian besar seperti kolam renang, kolam dingin dan panas yang lebih kecil, sauna, dan fasilitas seperti spa di mana orang dapat minum, diminyaki, dan dipijat. Air terus-menerus diubah oleh aliran saluran air.

Mandi di luar pusat kota melibatkan fasilitas mandi yang lebih kecil, kurang rumit, atau hanya menggunakan air bersih. Kota-kota Romawi juga memiliki selokan besar, seperti Cloaca Maxima Roma, ke mana jamban umum dan perorangan terkuras. Orang-orang Romawi tidak memiliki toilet flush, tetapi memiliki beberapa toilet dengan aliran air terus menerus di bawah mereka. (Toilet serupa terlihat di Acre Prison dalam film Exodus.)

Sampai akhir abad ke-19, hanya elit di kota-kota Barat yang biasanya memiliki fasilitas dalam ruangan untuk menghilangkan fungsi tubuh. Mayoritas yang lebih miskin menggunakan fasilitas komunal yang dibangun di atas kolam sepi di halaman belakang dan halaman. Ini berubah setelah Dr. John Snow menemukan bahwa kolera ditularkan oleh air yang terkontaminasi tinja. Meskipun butuh beberapa dekade untuk temuannya untuk mendapatkan penerimaan luas, pemerintah dan pembaru sanitasi akhirnya yakin akan manfaat kesehatan dari menggunakan selokan untuk menjaga limbah manusia dari air yang terkontaminasi. Ini mendorong adopsi luas *toilet flush* dan keharusan moral bahwa kamar mandi harus di dalam ruangan dan nyaman mungkin (Philippe Braunstein et al, 1988)

3. Konsep Higiene

Higiene adalah konsep lama yang terkait dengan kedokteran, serta praktik perawatan perorangan dan profesional yang terkait dengan sebagian besar aspek kehidupan. Di bidang kedokteran dan di rumah (domestik) dan pengaturan kehidupan sehari-hari, praktik higiene digunakan sebagai langkah pencegahan untuk mengurangi insiden dan penyebaran penyakit. Dalam pembuatan makanan, farmasi, kosmetik dan produk lainnya, higiene yang baik adalah bagian penting dari jaminan kualitas yaitu memastikan bahwa produk mematuhi spesifikasi mikroba yang sesuai dengan penggunaannya. Istilah higiene (atau pembersihan) dan higiene sering digunakan secara bergantian, yang dapat menyebabkan kebingungan. Secara umum, higiene sebagian besar berarti praktik yang mencegah penyebaran organisme penyebab penyakit. Karena proses pembersihan (mis., Mencuci tangan) menghilangkan mikroba yang menular serta kotoran dan tanah, mereka sering menjadi sarana untuk mencapai higiene. Penggunaan lain dari istilah ini muncul dalam frasa termasuk: higiene tubuh, higiene perorangan, higiene tidur, higiene mental, higiene gigi, dan higiene kerja, yang digunakan sehubungan dengan kesehatan masyarakat. Higiene juga merupakan nama cabang ilmu yang berhubungan dengan promosi dan keberlanjutan kesehatan, juga disebut higienis. Praktik higiene sangat bervariasi, dan apa yang dianggap dapat diterima dalam satu budaya mungkin tidak dapat diterima di budaya lain (International Scientific Forum 2005)

4. Pentingnya Praktek Higiene Perorangan

Tubuh manusia memberikan perlindungan terhadap polutan lingkungan eksternal sampai batas tertentu. Namun, sobekan dan luka pada kulit dapat memungkinkan patogen masuk ke dalam tubuh. Untuk alasan ini, higiene perorangan adalah salah satu praktik paling penting dalam hal melindungi tubuh dari penyakit. Higiene adalah masalah perorangan. Praktik higiene, diajarkan selama masa kanak-kanak oleh ibu, ayah atau guru, sebagian besar melalui praktik, perlu dilanjutkan oleh individu setelah masa kanak-kanak. Adopsi yang benar dari kebiasaan-kebiasaan ini memiliki dampak langsung pada kesehatan seseorang di masa depan (Yılmaz dan Özkan, 2009) Perilaku higiene meliputi higiene tangan, perawatan perorangan, higiene rumah, dan higiene makanan. Perilaku higiene individu menurut Akşit et al (1997) dan

Görgülü et.al (2000) dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk keyakinan, nilai, kebiasaan, faktor sosial-ekonomi dan budaya, tingkat pengetahuan preferensi perorangan, karakteristik keluarga dan karakteristik fisik dan sosial dari pekerjaan dan lingkungan hidup. Oleh karena itu, kebiasaan higienis dari setiap individu berbeda, yang berarti bahwa kebiasaan ini unik untuk individu. Aspek paling penting dari menjaga kesehatan adalah higiene perorangan yang baik. Higiene perorangan yang juga disebut perawatan perorangan mencakup semua hal berikut: mandi (dengan shower), perawatan rambut, perawatan kuku, perawatan kaki, perawatan genital, perawatan gigi. Higiene perorangan menjaga tubuh tetap bersih, dan membantu mencegah penyebaran kuman. Contoh merawat kuku dan rambut dari kegiatan ini adalah dengan menata rambut, mencukur, memotong dan mengecat kuku. Menjaga kesehatan yang baik juga mencakup bidang-bidang berikut: masalah nutrisi, kesempatan rekreasi/kesenangan perorangan lainnya, tidur, dan olahraga. Seperti yang Anda lihat, ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap perasaan dan penampilan yang baik. Merasa dan terlihat baik adalah penting bagi kesejahteraan emosional dan fisik masing-masing individu. Menjaga higiene perorangan diperlukan karena berbagai alasan; ini bisa bersifat perorangan, sosial, untuk alasan kesehatan, psikologis atau hanya sebagai cara hidup. Pada dasarnya menjaga standar higiene yang baik membantu mencegah perkembangan dan penyebaran infeksi, penyakit, dan bau tak sedap.

a. Alasan Perorangan

Banyak orang, khususnya wanita, sangat sadar akan kebutuhan dan praktik higiene mereka. Ini bisa merupakan hasil dari diajarkan tentang pentingnya sejak usia dini, sejak dari di sekolah yang ditemukan kutu atau sejenisnya oleh guru, atau sebagai cara membuat diri mereka lebih menarik bagi lawan jenis. Harga diri, kepercayaan diri dan motivasi semuanya dapat diubah oleh citra tubuh kita, sering tercermin pada kemampuan kita untuk merawat diri sendiri dan menjaga praktik higiene yang baik. Senyum putih cerah dengan gigi yang bersih dan sehat dapat membuat orang lain disayangi, ketimbang gigi yang kuning kecoklatan, gigi yang tidak sehat dapat menyebabkan rasa malu dan dapat mengubah rasa kenyamanan kita. Rambut, kulit,

dan kuku yang sehat adalah tanda dari diet seimbang yang baik dan dapat memberi kita kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari

b. Alasan Sosial

Kebanyakan orang benci untuk dibicarakan, terutama secara negatif. Dengan memastikan bahwa tubuh kita bersih dan tampil dengan baik, kita lebih yakin memproyeksikan citra tubuh yang positif yang mencerminkan keperorangan kita. Anak-anak harus diajari pentingnya higiene dan cara mencapai higiene yang baik sejak dini untuk menjaga diri mereka dan orang lain tetap sehat dan mengurangi risiko diintimidasi di sekolah, misalnya.

c. Alasan Kesehatan

Jika seseorang akan pergi ke rumah sakit, terkadang orang tersebut menjadi sangat sadar akan pentingnya higiene. Pikiran menjadi rentan dan terpapar oleh orang asing dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat ketat pada kebutuhan higiene mereka. Jika Anda bagian tubuh tertentu secara tidak sengaja tergores, maka luka harus segera dibersihkan, dan ini dapat membantu mengurangi risiko infeksi dan rasa sakit. Kondisi seperti kutu kepala, kaki “kapalan” (atlet), dan lain-lain harus segera diobati untuk mencegah infeksi lebih lanjut dan menyebar ke orang lain. Mencuci tangan tidak dapat cukup ditekankan saja karena tindakan sederhana ini dapat mencegah sejumlah besar penyakit dan gangguan berkembang. Banyak orang “lupa” untuk mencuci tangan setelah menggunakan toilet atau sebelum memegang makanan; perbuatan ini dapat menyebabkan banyak penyakit dan bahkan kematian.

d. Masalah Psikologis

Dengan berpenampilan baik, bersih dan rapi, orang dapat merasa lebih percaya diri, terutama dalam situasi sosial. Banyak wawancara kerja dan sejenisnya sangat tergantung pada higiene karena banyak keputusan dibuat oleh kesan pertama dalam beberapa menit pertama pada saat wawancara; keputusan-keputusan ini sering dibuat secara tidak sadar. Peluang kita untuk berhasil baik dalam pekerjaan atau pengaturan sosial, atau bahkan dengan lawan jenis dapat diubah dengan pemeliharaan higiene kita.

Mempertahankan praktik higiene membantu mengurangi risiko kesehatan yang buruk, tetapi sama pentingnya adalah seharusnya mempengaruhi cara kita dan orang lain memandang diri kita sendiri dan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dan harga diri kita yang dapat pula mempengaruhi banyak aspek kehidupan kita. (Bloomfield SF, Nath KJ et al, 2008)

5. Higiene Rumah Di Masyarakat Pendapatan Rendah

Pada umumnya di negara berkembang, selama beberapa dekade, akses universal ke air dan sanitasi telah dilihat sebagai langkah penting dalam mengurangi beban berbagai penyakit infeksi yang dapat dicegah, tetapi sekarang jelas bahwa ini paling baik dicapai oleh program yang mengintegrasikan promosi higiene dengan peningkatan kualitas air dan ketersediaan, dan sanitasi. Sekitar 2 juta orang meninggal setiap tahun karena penyakit diare, kebanyakan dari mereka adalah anak-anak kurang dari 5 tahun. Yang paling terpengaruh adalah populasi di negara-negara berkembang, yang hidup dalam kondisi kemiskinan ekstrem, biasanya penduduk pinggiran kota atau penduduk pedesaan. Menyediakan akses ke air bersih dalam jumlah yang cukup, penyediaan fasilitas pembuangan tinja yang saniter, dan memperkenalkan perilaku higienis yang sehat sangat penting untuk mengurangi beban penyakit yang disebabkan oleh faktor-faktor risiko ini. (Jefferson T et al, 2007)

Penelitian menunjukkan bahwa, jika dipraktekkan secara luas, mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi diare hingga hampir lima puluh persen dan infeksi pernapasan hingga hampir dua puluh lima persen. Mencuci tangan dengan sabun juga mengurangi timbulnya penyakit kulit, infeksi mata seperti trachoma dan cacingan, terutama ascariasis dan trikuriasis. (Agboatalla M et al, 2005)

Praktik higiene lainnya, seperti pembuangan limbah yang aman, higiene permukaan, dan perawatan hewan peliharaan, juga penting di masyarakat berpenghasilan rendah untuk memutus rantai penularan infeksi penyakit.

6. Konsekuensi Higiene Perorangan yang Buruk

Kegagalan untuk menjaga standar higiene dapat memiliki banyak implikasi. Tidak hanya ada peningkatan risiko terkena infeksi atau penyakit, tetapi terdapat banyak aspek sosial dan psikologis yang dapat terpengaruh. Buruknya higiene perorangan, dalam kaitannya dengan pencegahan penyebaran penyakit sangat penting dalam mencegah wabah epidemi atau bahkan pandemi. Untuk terlibat dalam beberapa tindakan yang sangat mendasar dapat membantu mencegah banyak batuk dan pilek dari orang ke orang.

7. Efek Samping Praktik Higiene Perorangan Yang Buruk

Efek samping dari praktik ini dikemukakan oleh Perez et.al (2009) meyangkut depresi, penyalahgunaan narkotika, dan keracunan. **Depresi** adalah kesedihan yang menyakitkan atau suasana hati yang buruk yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Banyak orang merasa sedih untuk waktu yang singkat, tetapi depresi berlangsung lama dan mungkin termasuk kecemasan, insomnia, dan gejala lainnya. Peristiwa hidup seperti kematian orang yang dicintai dapat memicu depresi. Penyakit ini dapat menular dalam keluarga, tetapi orang yang tidak memiliki riwayat keluarga juga menjadi depresi. Seringkali tidak ada penyebab yang jelas. Depresi adalah penyakit umum tetapi serius yang biasanya tidak hilang tanpa perawatan. Konseling dan / atau obat antidepresan dapat mengobati depresi pada kebanyakan orang.

Penyalahgunaan narkotika terjadi ketika Anda menggunakan obat-obatan narkotika ilegal, seperti heroin, atau penyalahgunaan resep narkotika. Obat-obatan narkotika merangsang sistem saraf pusat. Mereka dapat menghalangi sensasi sakit dan membuat Anda merasa gembira, rileks, dan mengantuk. Banyak orang menggunakan narkotika resep untuk menghilangkan rasa sakit. Tetapi jika

Anda menggunakan narkotika yang tidak diresepkan, atau jika Anda meminumnya untuk alasan lain selain mengapa mereka diresepkan, Anda mungkin menyalahgunakannya. Penyalahgunaan narkotika dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan dapat menyebabkan kecanduan.

Keracunan terjadi ketika Anda mengambil segala jenis bahan kimia atau obat yang memengaruhi kemampuan mental dan fisik Anda. Obat-obatan ini dapat termasuk ganja, kokain, heroin, opium, amfetamin, metamfetamin, ekstasi, dan lain sejenisnya. Anda juga dapat menjadi mabuk oleh bahan kimia atau asap yang secara tidak sengaja Anda mengonsumsi, seperti merkuri, larutan pembersih, pemutih, pestisida, bensin, dan asap cat. Keracunan terjadi karena obat-obatan dan bahan kimia mengubah sinyal yang masuk ke dan dari otak Anda. Gejala keracunan dapat sangat bervariasi tergantung pada jenis obat atau bahan kimia yang Anda gunakan. Intoksikasi dapat menyebabkan euphoria, waktu reaksi yang lambat, pusing, kebingungan, peningkatan denyut jantung, paranoia, mual, halusinasi, peningkatan suhu tubuh, gangguan penilaian, penurunan hambatan, gangguan keseimbangan, jatuh, mengemudi dalam keadaan mabuk, mati rasa, sulit tidur, perubahan emosi, peningkatan sensitivitas, kecemasan, berkeringat, gigi mengempal, nafsu makan berkurang, dan perilaku kasar. Jika Anda mengonsumsi cukup obat atau bahan kimia tertentu, itu dapat menyebabkan stroke, koma, dan kematian.

II. Praktek Higiene Perorangan

Mempelajari higiene perorangan yang tepat adalah salah satu bagian penting dari kehidupan sehari-hari kita. Banyak orang di daerah pedesaan mungkin tidak mengerti apa yang baik atau buruknya higiene perorangan. Pencegahan penyakit menular, seperti diare, *trachoma* dan banyak lainnya sangat mungkin melalui penerapan higiene perorangan yang tepat. Anda perlu mempelajari praktik higiene perorangan yang tepat dan gunakan ini untuk pencegahan dan pengendalian penyakit kesehatan masyarakat yang penting yang lazim di wilayah Anda. Sesi belajar ini juga akan membantu Anda memahami hubungan antara higiene perorangan dan martabat seseorang, kepercayaan diri dan kenyamanan.

Hasil Belajar Sesi ini

Ketika Anda telah mempelajari sesi ini, Anda harus dapat:

1. Mendefinisikan dan menggunakan dengan benar setiap kata kunci dicetak dalam huruf tebal. (KS.1)
2. Jelaskan pentingnya kesehatan perorangan dari higiene perorangan. (KS3)
3. Membuat daftar dan jelaskan komponen higiene perorangan. (KS1 dan 2)
4. Menjelaskan apa yang dapat diterima dan praktik higiene perorangan yang buruk. (KS4)
5. Prioritaskan komponen higiene perorangan yang sangat penting untuk masalah kesehatan masyarakat. (KS3)
6. Menjelaskan cara mencuci tangan yang higienis dengan menggunakan prosedur standar, dan daftar situasi kritis untuk mencuci tangan yang efektif. (KS4 dan 5)
7. Menjelaskan elemen dan kegiatan yang diperlukan untuk merencanakan promosi higiene perorangan. (KS 6)

8. Menjelaskan kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi efektivitas aplikasi higiene perorangan. (KS7)

1. Apa itu higiene perorangan?

Definisi Higiene Perorangan

Beberapa pengertian Higiene Perorangan dikemukakan oleh Potter dan Perry (2012), adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan higiene perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Praktek higiene sama dengan meningkatkan kesehatan Seseorang yang sakit, biasanya dikarenakan masalah higiene yang kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah higiene adalah masalah yang biasa saja, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan.

Higiene perorangan adalah konsep yang umum digunakan dalam medis dan publik praktik kesehatan. Ini juga dipraktekkan secara luas di tingkat individu dan di rumah. Ini melibatkan menjaga higiene tubuh dan pakaian kita. Higiene perorangan adalah tentang perorangan, seperti namanya. Dalam hal ini, hygiene perorangan didefinisikan sebagai suatu kondisi yang mempromosikan praktik-praktik sanitasi kepada diri sendiri. Setiap orang memiliki kebiasaan dan standar mereka sendiri yang telah diajarkan atau yang mereka pelajari dari orang lain. Umumnya, praktik higiene perorangan digunakan untuk mencegah atau meminimalkan kejadian dan penyebaran penyakit menular.

2. Perbedaan antara *cleanliness* dan *hygiene*

Istilah higiene (*cleanliness*) seharusnya tidak digunakan di tempat higiene. Arti membersihkan pada banyak kasus ialah tentang menghilangkan kotoran, limbah atau hal-hal yang tidak diinginkan dari permukaan benda menggunakan deterjen dan peralatan yang diperlukan. Praktek higiene berfokus pada pencegahan penyakit melalui penggunaan

pembersihan sebagai salah satu dari beberapa masukan. Sebagai contoh, seorang petugas higiene membersihkan lantai dari pusat kebugaran menggunakan detergen, pel, dan sapu.

Mereka mungkin juga menggunakan larutan klorin untuk mendisinfeksi lantai. Proses pembersihan dalam contoh ini adalah menghilangkan kotoran yang terlihat, sementara penggunaan larutan klorin adalah untuk menghilangkan mikroorganisme yang tak terlihat. Praktek higienis meliputi pembersihan adalah untuk menghilangkan hal-hal yang dapat diamati secara fisik dan penggunaan klorin bertujuan untuk menghilangkan mikroorganisme. Praktek higiene dalam contoh ini bertujuan mencegah penyebaran organisme penyebab penyakit. Pembersihan adalah sarana untuk mencapai tugas ini.

3. Pentingnya higiene perorangan dalam kesehatan masyarakat

Pengetahuan dan praktik higiene perorangan sangat penting dalam semua kegiatan kita sehari-hari. Tujuannya adalah:

3.1 Mencegah penyakit menular melalui mulut

Jari-jari mungkin terkontaminasi dengan kotorannya sendiri, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kegiatan selama buang air besar dan mencuci bawah anak adalah peluang tambahan untuk kontaminasi jari-jari yang memfasilitasi transmisi infeksi.

3.2 Nilai estetika higiene perorangan

Seseorang dengan tangan yang bersih merasa bangga saat makan karena mereka yakin bisa mencegah penyakit. Seorang guru di sekolah selalu senang melihat siswa mereka dengan wajah dan mata bersih, dan berpakaian bersih. Seorang ibu secara mental merasa puas untuk memberi makan bayinya dengan tangan yang bersih karena dia memastikan kelangsungan kesehatan anaknya. Umumnya, membersihkan diri menghasilkan kebanggaan, kenyamanan dan martabat di rumah dan di tempat umum. Kepedulian tentang cara anda menyikapi ini penting bagi menghargai diri Anda.

3.3 Dampak sosial

Seseorang dengan higiene perorangan yang buruk mungkin terisolasi dari persahabatan karena untuk memberi tahu orang itu tentang situasinya merupakan hal yang sensitif dan sulit secara kultural. Keberhasilan penerapan pekerjaan atau peluang promosi dapat dipengaruhi oleh higiene perorangan yang buruk; tidak ada perusahaan yang ingin diwakili oleh seseorang yang tampaknya tidak mampu menjaga diri.

4. Komponen higiene perorangan

4.1 Higiene tubuh (perawatan kulit)

Tubuh memiliki hampir dua juta kelenjar keringat. Keringat basah dan kering dan sel-sel kulit mati bersama-sama membuat kotoran yang menempel pada kulit dan permukaan pakaian dalam. Tindakan bakteri menguraikan keringat, dengan demikian menghasilkan bau tak sedap dan mengiritasi kulit. Ini terutama diamati di selangkangan, ketiak dan kaki, dan pakaian yang telah menyerap keringat. Kulit yang terinfeksi seperti kudis, jerawat dan kurap adalah hasil dari higiene tubuh yang buruk.

Gambar 3.1 menunjukkan kurap pada kulit kepala (Tinea capitis).



Tugas pertama dalam higiene tubuh adalah mencari air, sabun, dan bahan pembersih lainnya. Mandi menggunakan sabun setiap hari penting untuk memastikan tubuh kita tetap bersih (Gambar 3.2).



Mandi bisa setiap hari atau setelah berkeringat atau menjadi kotor. Alat kelamin dan dubur wilayah perlu dibersihkan dengan baik karena sekresi alami daerah-daerah ini. Keringkan tubuh dengan handuk bersih setelah pembilasan menyeluruh. Ganti pakaian dalam bersih setelah mandi. Mengubah pakaian yang basah karena keringat setiap kali mandi sangat disarankan. Membersihkan telinga setiap kali mandi juga diperlukan. Hindari berbagi sabun dan handuk karena bahaya infeksi silang

4.2 Higiene mulut (perawatan mulut)

Mulut adalah area tubuh yang paling rentan untuk mengumpulkan bakteri berbahaya dan menghasilkan infeksi. Mulut kita secara mekanis memecah makanan menjadi beberapa bagian. Proses ini meninggalkan partikel makanan (sisa makanan) yang menempel ke permukaan kita gusi dan gigi. Rongga mulut kita penuh dengan bakteri dan merupakan lingkungan yang baik untuk pertumbuhan bakteri.

■ Mengapa mulut merupakan lingkungan yang baik untuk pertumbuhan bakteri?

Bakteri nyaman pada suhu optimum (37°C) dan sering kaya akan partikel makanan yang mendukung pertumbuhan bakteri. Proses pembusukan yang terjadi di permukaan gigi akhirnya menghasilkan penumpukan yang disebut plak (deposit lengket di mana bakteri tumbuh) yang kemudian diubah menjadi tartar (deposit keras, kekuningan, kalsifikasi pada gigi, yang terdiri dari sekresi organik dan partikel makanan). Hasilnya adalah kerusakan gigi. Selain itu, bau nafas yang tidak menyenangkan (bau disebut *halitosis* atau bau busuk), infeksi gigi dan gusi dapat disebabkan oleh higiene mulut yang buruk.

Saran untuk menjaga higiene mulut (Gambar 3.3) adalah:

- Bilas mulut setelah makan.
- Sikat gigi Anda dengan pasta gigi yang mengandung fluoride dua kali sehari - sebelum sarapan dan sebelum Anda pergi tidur. Membersihkan mulut dengan ranting adalah mungkin jika dilakukan dengan hati-hati.
- Pada siang hari, isi mulut Anda dengan air dan siram sekitar untuk menyingkirkan apapun yang menempel di gigi Anda.
- Selain menyikat gigi secara teratur, disarankan untuk menggerakkan gigi setidaknya satu kali sehari, biasanya sebelum Anda pergi tidur.



Gambar 3.3

4.3 Cuci tangan

Higiene tangan kita sangat penting dalam semua kegiatan sehari-hari kita. Di kegiatan normal kita, tangan kita sering kotor. Ada banyak situasi di mana mikroorganisme cenderung melekat pada tangan kita bersama dengan kotoran. Ada banyak penyakit menular yang mengikuti rute transmisi melalui mulut (orally). Higiene tangan memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah penularan ini. Mencuci tangan secara higienis melibatkan pemindahan secara mekanis mikroorganisme dari permukaan tangan yang terkontaminasi menggunakan sabun atau deterjen. Mencuci tangan harus melibatkan lebih dari sekedar bilasan cepat di bawah keran (faucet) atau di air mengalir.

Teknik mencuci tangan berikut (juga ditunjukkan pada Gambar 3.4) memastikan bahwa tangan dicuci dengan benar dan tidak butuh waktu lama untuk diselesaikan:

- Pertama basahi tangan Anda dengan air bersih dan busa dengan sabun.
- Selanjutnya gosok kedua tangan Anda dengan kuat dan gosok semua permukaan ke pergelangan tangan Anda.
- Bersihkan di bawah kuku jari Anda.
- Lanjutkan selama 15–30 detik atau sekitar panjang nada misalnya, lagu 'Selamat Ulang Tahun'). Ini adalah sabun yang dikombinasikan dengan tindakan menggosok-gosokan yang membantu mengeluarkan dan menghilangkan kuman.
- Bilas tangan Anda dengan air bersih yang mengalir (tuangkan dari air kran atau kendi).
- Keringkan tangan Anda di udara untuk menghindari kontaminasi ulang pada handuk kotor - jangan sentuh apa pun sampai tangan Anda kering.
- Bersihkan pasir dengan air dapat digunakan untuk mencuci tangan untuk membantu membersihkan kotoran.



Gambar 3.4a



Gambar 3.4b

Seiring dengan higiene perorangan yang rutin pada semua orang, pekerjaan harian Anda akan mencakup banyak keadaan ketika Anda mungkin bertanya pada diri anda sendiri kapan anda perlu cuci tangan. Untuk mengetahui kapan anda sebaiknya mencuci tangan di rumah dan di kantor, anda harus mengidentifikasi situasi kritis terlebih dahulu; yaitu: situasi, aktivitas atau insiden yang menunjukkan kemungkinan kehaadiran mikroorganisme pathogen.

Situasi kritis dalam aktivitas sehari-hari meliputi:

- Setelah menggunakan toilet (atau membuang kotoran manusia atau hewan)
- Setelah mengganti popok bayi (popok) dan membuang kotoran
- Segera setelah menyentuh makanan mentah saat menyiapkan makanan (misalnya ayam atau daging lainnya)
- Sebelum menyiapkan dan menangani makanan matang/siap saji
- Sebelum makan atau memberi makan anak-anak
- Setelah kontak dengan permukaan yang terkontaminasi (misalnya tempat sampah, kain pembersih, permukaan yang terkontaminasi makanan)
- Setelah menangani hewan peliharaan dan hewan peliharaan
- Setelah menyeka atau meniup hidung atau bersin ke dalam tangan (higiene pernapasan).
- Setelah menangani jaringan yang kotor (milik Anda sendiri atau orang lain).

Situasi penting dalam kegiatan perawatan kesehatan meliputi:

- Sebelum dan sesudah kontak dengan luka yang terinfeksi

- Setelah kontak dengan darah atau cairan tubuh (misalnya muntahan)
- Sebelum dan sesudah ganti luka
- Sebelum memberi perhatian kepada orang yang 'berisiko' (misalnya, membesuk persalinan dan tau bayinya)
- Setelah memberi perawatan kepada orang yang terinfeksi.

4.4 Higiene wajah

Wajah kita mengungkapkan praktik higiene perorangan sehari-hari kita. Higiene wajah mencakup semua bagian wajah. Area terpenting untuk menjaga higiene adalah mata. Mata mengeluarkan cairan pelindung yang bisa mengering dan menumpuk di sekitar mata. Akan terlihat ketika seseorang bangun di pagi hari. Substansi organik dari kotoran mata dapat menarik lalat dan ini berbahaya karena *flap* merupakan pembawa (vektor) trakoma dan konjungtivitis. Seseorang harus mencuci muka setiap pagi untuk menghilangkan semua kotoran yang bersentuhan dengan mereka selama siang hari. Hal ini akan terus memperlihatkan wajah bersih sepanjang hari. Anak-anak disarankan untuk sering mencuci muka. Jangan pernah membagikan handuk wajah Anda dengan orang lain.

■ Mengapa tidak disarankan untuk membagikan handuk wajah?

Karena beberapa penyakit, seperti konjungtivitis dan trachoma, dapat ditularkan dengan mudah dari orang ke orang dengan cara ini.

4.5 Kuku dan higiene kuku (perawatan kuku)

Kuku adalah jaringan keras yang terus tumbuh. Kuku jari yang panjang cenderung menumpuk atau menjebak kotoran di bagian bawah kuku. Kotoran bisa sebagai akibat dari menyentuh bagian dubur setelah buang air besar atau menyentuh permukaan yang terinfeksi dan terkontaminasi. Menjaga kuku dengan dipotong dan dalam bentuk yang baik setiap minggu penting dalam menjaga kesehatan yang baik. Memotong kuku pendek dilakukan mengikuti bentuknya tetapi jangan memotongnya terlalu dalam sehingga merusak kulit. Pemotong atau

gunting kuku digunakan untuk memotong kuku. Pemotong kuku tidak boleh dibagi dengan orang lain.

■ Mengapa tidak disarankan untuk membagikan pemotong kuku?

Karena beberapa penyakit, seperti infeksi jamur, dapat ditularkan dengan mudah dari orang ke orang dengan

4.6 Higiene telinga

Kotoran telinga terakumulasi di liang telinga yang mengarah dari telinga luar ke gendang telinga. Ketika sekresi keluar dari telinga, ia mengumpulkan partikel debu dari udara. Mencuci setiap hari dengan sabun dan air cukup untuk menjaga telinga luar bersih. Jangan menjangkau lebih jauh dan jangan menyentuh bagian dalam telinga dengan jari kecil. Jepitan rambut, peniti atau benda tumpul dapat merusak telinga. Jika Anda merasa kotoran telah menumpuk dan menyumbat telinga Anda dan mengganggu pendengaran, konsultasikan dengan dokter Anda.

4.7 Higiene rambut (perawatan rambut)

Folikel rambut dari mana rambut tumbuh menghasilkan minyak dari kelenjar yang menjaga rambut tetap halus. Kulit kepala (kulit yang menutupi kepala) juga memiliki banyak kelenjar keringat dan merupakan permukaan untuk akumulasi sel-sel kulit mati. Minyak, keringat, dan sel-sel mati semuanya saling melengkapi dan bisa membuat rambut berminyak dan terlihat kotor kecuali anda mencucinya secara teratur.

Higiene rambut yang buruk dapat menyebabkan ketombe dan infeksi kulit seperti *Tinea capitis*. Ketombe adalah kulit mati di kulit kepala yang lepas dalam rembesan kecil ketika kelenjar *sebaseus* menghasilkan terlalu banyak minyak dan terakumulasi di kulit kepala. Rambut kepala adalah pelabuhan yang baik untuk kutu kepala (*Pediculus humanus capitis*) dan telur (telur kutu kepala). Kutu kepala adalah serangga kecil yang hidup dengan menghisap darah. Anak-anak sangat rentan terhadap infestasi kutu. Kutu menyebar dari satu kepala ke

yang lain ketika ada kontak dekat seperti di lingkungan sekolah. Mereka membuat kulit kepala gatal dan merupakan penyebab gangguan, iritasi dan malu. Mencukur rambut kepala mungkin dalam kasus-kasus kutu berat. Namun, membagikan handuk dengan orang lain harus dihalangi. Membersihkan rambut penting untuk memastikan higienenya tetap bersih, sehat dan kuat.



Prosedur yang disarankan untuk membersihkan rambut adalah:

- Gunakan air bersih untuk mencuci rambut Anda secara teratur (setidaknya dua kali seminggu, sebaiknya setiap hari lain dengan sabun mandi atau shampo, mana saja yang tersedia).
- Pijat kulit kepala dengan baik. Ini akan mengangkat sel kulit mati, minyak berlebih dan kotoran.
- Bilas dengan air jernih.
- Pelembut (*Conditioner*) sangat membantu jika Anda memiliki rambut yang lebih panjang karena membuat rambut lebih halus dan lebih mudah disisir.
- Gunakan sisir bergigi lebar untuk rambut basah karena lebih mudah ditarik.
- Keringkan rambut dan kepala dengan handuk bersih. Jangan pernah berbagi handuk dengan orang lain.
- Sisir rambut agar terlihat cantik untuk hari itu.

4.8 Higiene kaki (perawatan kaki)

Kita menghabiskan banyak waktu menggunakan kaki kita. Kaki kita berkeringat saat kita berjalan siang dan malam dan keringat terakumulasi di semua permukaan kaki dan di antara jari-jari kaki. Keringat tersebut dapat menodai sepatu dan dapat menghasilkan bau yang mengerikan.

■ Apa yang menyebabkan keringat pada kulit menghasilkan bau yang tidak menyenangkan?

Bakteri akan bekerja saat mereka menguraikan keringat. Seperti halnya bakteri, keringat juga mendorong pertumbuhan jamur di antara jari-jari kaki. Ini disebut kaki atlet.

Gejala-gejala kaki atlet adalah kulit bersisik dan lecet atau lepuhan, yang dimulai di antara jari-jari kaki tetapi sering dapat menyebar ke telapak kaki. Ini adalah iritasi ringan dan sering menghilang dengan sendirinya tetapi kadang-kadang retakan dan luka ini menjadi tempat infeksi lain. Kaki harus dicuci setiap hari, atau setidaknya dua kali seminggu. Higiene kaki juga penting dalam perawatan penyakit *podoconiosis*, kadang-kadang dikenal sebagai kaki berlumut. Penyakit ini menyebabkan pembengkakan di kaki dan tungkai bawah dan umum di bagian-bagian tertentu. Ini adalah reaksi dalam tubuh terhadap partikel tanah yang sangat kecil yang telah melewati kulit kaki. Podoconiosis dapat dengan mudah dicegah dengan memakai sepatu setiap saat tetapi, jika seseorang terpengaruh, mencuci dan mengeringkan kaki dengan hati-hati adalah bagian penting dari pengobatan.

Kuku kaki tidak banyak berperan dalam penularan penyakit. Namun, mereka dapat mengakumulasi kotoran dan ini dapat meningkatkan potensi pemuliaan bakteri dan jamur, misalnya penyakit kaki kapalan (atlit).



4.9 Ketiak dan higiene bagian bawah selangkangan.

Ketiak adalah bagian tubuh yang mudah berkeringat dan di mana pertukaran udara sangat buruk. Setelah pubertas, keringat kita mendapatkan bau yang spesifik dan tidak menyenangkan yang mungkin mengganggu orang lain. Ketiak dan bagian bawah selangkangan harus dicuci setiap hari. Pembersihan dubur adalah praktik higiene membersihkan anus setelah buang air besar. Anus dan bokong dapat dibersihkan dengan kertas toilet bersih atau produk kertas sejenis dan dapat menggunakan air. Lalu tangan harus dicuci dengan sabun. Penggunaan kain, daun, batu, dan lain sebagainya, harus hati – hati menggunakannya karena bahan-bahan ini dapat merusak kulit.

4.10 Higiene pakaian

Pakaian biasanya memiliki dua lapis. Lapisan dalam adalah celana dalam (atau pakaian dalam) seperti celana, rompi dan T-shirt. Ini tepat di sebelah kulit kita dan mengumpulkan keringat dan sel-sel kulit mati, yang dapat menodai kain. Bakteri dapat tumbuh di bagian ini dan menghasilkan bau tidak enak selain bau keringat yang khas. Pakaian dalam harus dicuci lebih sering daripada lapisan luar pakaian. Higiene pakaian merupakan aspek penting dari martabat seseorang. Mengganti pakaian yang setelah dipakai sangat dianjurkan setiap hari. Mencuci pakaian kotor membutuhkan air bersih yang cukup, deterjen (sabun padat atau bubuk) dan fasilitas mencuci. Jika memungkinkan, pakaian yang dicuci harus disetrika untuk membantu penghancuran kutu dan telur. Air mendidih atau insektisida dapat digunakan untuk menghancurkan bakteri di pakaian.



Sering berganti pakaian bersih mungkin tidak selalu dilakukan di kalangan golongan ekonomi rendah. Namun, frekuensi berganti pakaian disarankan dua kali seminggu untuk pemakaian dalam dan sekali atau dua kali per minggu untuk pakaian luar. Frekuensi pergantian pakaian tergantung pada intensitas kotoran pada pakaian, dan itu tergantung pada iklim dan jenis kegiatan.

4.11 Higiene menstruasi (Higiene diri untuk wanita)

Vagina tidak memerlukan perawatan khusus seperti mencuci alat kelamin eksternal. Mencuci area genital luar dengan air bersih harus menjadi praktik sehari-hari. Ganti tampon atau pembalut secara teratur. Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti tampon atau *pad*. Kain lembut dapat digunakan sebagai pengganti pembalut. Penggunaan kain kotor harus dihalangi. Kain penyerap darah menstruasi harus benar dibuang di tempat sampah.

5. Perencanaan untuk peningkatan higiene perorangan.

Sebagai Praktisi Penyuluh Kesehatan, mendidik anggota masyarakat tentang higiene perorangan adalah salah satu tugas utama Anda. Anda mungkin bertanya pada diri sendiri: mendidik apa, mendidik siapa, di mana, dan bagaimana? Anda dapat bertanya lebih lanjut pada diri Anda sendiri: bagaimana cara saya memantau atau mengevaluasi kesuksesan saya dalam promosi higiene perorangan? Bagian berikut akan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini.

5.1 Menyiapkan rencana tindakan untuk promosi higiene perorangan

Anda perlu membuat survei dasar dari komunitas Anda untuk membantu Anda memahami sejauh mana masalah higiene perorangan. Desa dan sekolah dapat disurvei untuk tujuan ini. Merancang survei kesehatan perlu bekerja sama dengan orang lain tetapi masukan Anda sangat berharga untuk menyusun struktur pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan, sikap dan praktik lokal (disingkat sebagai KAP – *Knowledge, Attitude and Practice*). Wawancara dengan responden, diskusi kelompok dan pengamatan semuanya berguna untuk menjelajahi praktik higiene perorangan. Dari hasil survei Anda harus dapat mengidentifikasi prioritas dan intervensi untuk meningkatkan higiene perorangan di komunitas Anda. Anda kemudian dapat merancang rencana aksi dengan mengetahui tema-tema utama yang perlu dibahas. Rencana termasuk tema, tujuan, jenis audiens, pesan utama, dan lain-lain. Ini diilustrasikan pada Tabel 3.1 (pada halaman berikutnya). Beberapa baris pertama tabel telah selesai untuk menunjukkan bagaimana Anda dapat menggunakan rencana jenis ini.

5.2 Mengidentifikasi Peserta

Pasti ada alasan bagus mengapa Anda ingin mendidik masyarakat tentang higiene perorangan. Anda harus mengidentifikasi kelompok orang yang ingin Anda targetkan sehingga Anda dapat menyiapkan pesan dan pengajaran kesehatan yang tepat (Gambar 3.8).

Anak-anak sekolah, wanita, orang tua, orang dewasa, remaja dan pasien yang mencari pertolongan medis adalah beberapa kelompok yang mungkin Anda putuskan sebagai prioritas.



Anak – anak diberikan penyuluhan melalui foto

5.3 Situs untuk promosi higiene perorangan

Kapanpun Anda memiliki kunjungan pemantauan, Anda dapat mengambil kesempatan untuk mempromosikan higiene perorangan kepada anggota rumah tangga perorangan. Pertemuan kelompok dan pertemuan massal (pasar, gereja, liburan) juga merupakan peluang yang baik. Sekolah dan pasien di fasilitas kesehatan. Ingat bahwa jenis dan jumlah audiens Anda akan berbeda dari suatu tempat ke tempat yang lain.

3.5.4 Cara mempromosikan higiene perorangan

Ini adalah pertanyaan dasar yang perlu Anda atasi dengan hati-hati. Poin pentingnya adalah Anda harus siap untuk tema yang ingin Anda bahas. Persiapannya harus fokus pada memperoleh pengetahuan yang terperinci dan informasi yang memadai tentang tema itu. Ini membutuhkan bahan bacaan, mengumpulkan alat peraga yang sesuai dan mengetahui khalayak (latar belakang pendidikan, kebutuhan mereka, perilaku, kebiasaan, dll.). Memperbaiki situs, tanggal dan waktu juga penting. Anda harus mengidentifikasi pesan-pesan utama yang ingin Anda sampaikan kepada audiens Anda.

3.5.5 Mengevaluasi status higiene perorangan.

Anda perlu mengukur keberhasilan upaya Anda dalam promosi higiene perorangan. Tidak selalu tugas yang sederhana untuk mengidentifikasi ketiadaan praktek higienis yang baik. Beberapa metode yang dapat digunakan secara luas dijelaskan sebagai berikut.

Adanya prosedur mencuci tangan yang higienis

Anda harus membuat instruksi manual untuk prosedur mencuci tangan itu dan harus tersedia di fasilitas umum (Pos Kesehatan, Puskesmas, Rumah Sakit, dan lain-lain). Ini adalah

ide yang bagus untuk prosedur yang akan dipajang di dinding tempat semua orang dapat melihatnya sebagai pengingat yang mudah.

Pengamatan

Ini adalah metode termudah dan paling dapat diandalkan. Untuk mengatakan apakah pemantauan suatu obyek (permukaan tubuh, mata, bagian atas meja, lantai, dll.) Bersih atau tidak, Anda harus terlebih dahulu memahami apa arti 'bersih' bagi objek-objek tersebut karena tingkat higiene dinilai dengan cara yang berbeda. Ini mungkin bersih atau tidak bersih; diterima atau tidak; atau dapat dikategorikan menggunakan skala lima poin: tidak bersih, agak bersih, bersih, sangat bersih, dan super bersih. Kamu harus mengerti bahwa tingkat higiene dapat bervariasi antara pengamatan Anda sendiri dan orang lain tentang objek yang sama. Penghakiman seperti itu, bagaimanapun, hanya berlaku untuk kotoran yang terlihat. Penting untuk disadari bahwa permukaan yang terlihat bersih belum tentu bebas mikroorganisme.

Cara untuk tidak langsung menilai

Anda perlu bertanya pada diri sendiri mengapa beberapa infeksi lebih umum di satu desa daripada yang lain.

- Apa alasannya jika Anda mendapat laporan bahwa diare sering terjadi masalah di satu dari sepuluh desa?
 - Anda harus menduga bahwa praktik higiene perorangan yang buruk mungkin menjadi salah satu faktor penularan penyakit yang berkelanjutan. Kurangnya memadai air untuk mencuci tangan atau buang air besar bisa menjadi faktor lain.

Survei Pasca Data Dasar (Baseline).

Perilaku komunitas Anda dapat disurvei lagi untuk mengetahui apakah Anda upaya dalam pendidikan higiene perorangan telah berhasil. Rancangan survei tindak lanjut apa pun harus didasarkan pada survei dasar asli sehingga Anda bias bandingkan temuan survei Anda dengan baseline. Waktu survei pasca-dasar akan bergantung pada keadaan setempat. Ini membutuhkan

waktu yang lama untuk mengubah perilaku tetapi tidak lebih dari satu tahun setelah survei awal.

Ringkasan

Dalam Sesi ini, Anda telah belajar bahwa:

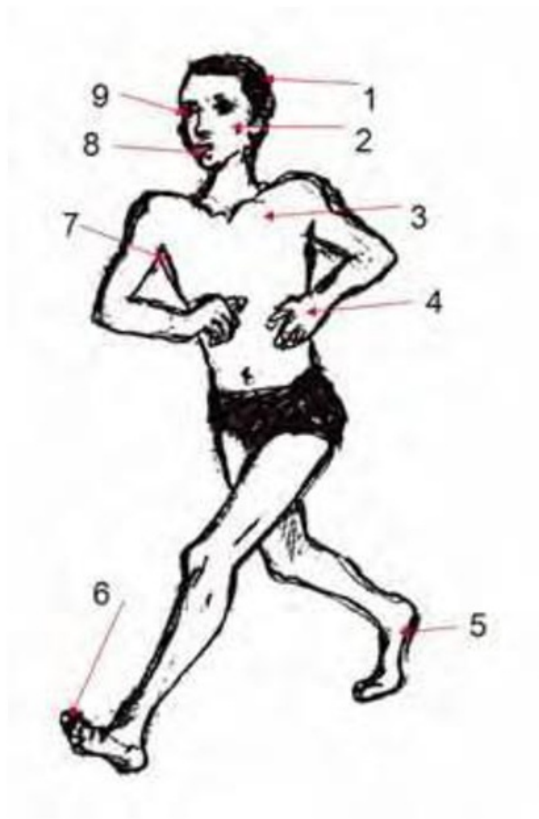
1. Higiene diri merupakan kebutuhan untuk kegiatan sehari-hari kita. Ini sangat penting untuk melindungi kesehatan kita dan membantu mencegah penyebaran penyakit menular.
2. Higiene diri memiliki nilai-nilai sosial dan estetika. Seseorang yang mengikuti praktik kepercayaan diri dan martabat perorangan.
3. Higiene perorangan berlaku untuk semua bagian tubuh, tetapi higiene tangan mungkin yang paling penting untuk kesehatan masyarakat.
4. Prosedur yang berlaku dalam higiene perorangan (seperti mencuci tangan dan higiene mulut) perlu diikuti secara benar untuk mendapatkan hasil terbaik.
5. Promosi higiene perorangan harus bertujuan untuk mengubah perilaku manusia. Penyediaan informasi higiene pertama-tama pada pengetahuan dan kemudian praktik.
6. Promosi higiene perorangan harus direncanakan dengan baik untuk membawa perubahan positif.

Pertanyaan Kajian Sendiri (KS) untuk Sesi Belajar ini:

Sekarang setelah Anda menyelesaikan sesi studi ini, Anda dapat menilai seberapa baik Anda telah mencapai Hasil Pembelajaran dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini. Menulis jawaban Anda di Buku Harian Belajar dan diskusikan dengan Tutor Anda dalam sesi-sesi berikutnya. Anda dapat memeriksa jawaban Anda dengan Catatan tentang Pertanyaan Penilaian-Sendiri .

KS 3.1 (tes Hasil Belajar 3.1 dan 3.3)

Identifikasi komponen higiene perorangan yang diberi nomor pada Gambar 3.9



KS 3.2 (tes Hasil Belajar 3.3)

Tuliskan nama dari satu atau dua penyakit atau kondisi yang dapat menular dan frekuensi yang disarankan untuk mencuci atau membersihkan untuk hal-hal berikut masing-masing komponen higiene perorangan.

Komponen	Kondisi	Rekomendasi untuk frekuensi membersihkan
Higiene Mata		
Higiene rambut		
Higiene tubuh		

Higiene mulut		
Higiene tangan		
Higiene kaki		
Higiene pakaian		

KS 3.3 (tes Hasil Belajar 3.2 dan 3.5) Diberikan jawaban Anda untuk KS 3.2, komponen mana yang paling penting untuk wilayah Anda?

KS 3.4 (tes Hasil Belajar 3.4 dan 3.6)

Suatu hari di sebuah pesta pernikahan, Anda mengamati beberapa tamu mengantri mencuci tangan, sementara orang lain sudah mulai makan pesta tanpa mencuci tangan. Di antara mereka yang mencuci tangan, beberapa menggunakan sabun, sementara yang lain hanya menggunakan air yang mengalir tanpa sabun. Apakah praktik mencuci tangan ini sudah baik atau belum?

KS 3.5 (tes Hasil Belajar 3.6)

Tujuan mencuci tangan adalah untuk menyingkirkan mikroorganisme dari tangan kita. Misalkan Anda ingin mendidik anggota keluarga dengan benar mencuci tangan dan menunjukkan prosedur yang benar untuk diikuti. Apa yang akan Anda lakukan untuk mereka dapat melakukan cuci tangan dengan benar? Apa situasi kritis untuk cuci tangan yang tepat yang harus mereka ketahui?

KS 3.6 (tes Hasil Belajar 3.7)

KS 3.5 ditujukan untuk mendidik anggota rumah tangga. Kegiatan apa yang akan Anda pertimbangkan untuk perencanaan promosi higiene perorangan di tingkat komunitas?

KS 3.7 (tes Hasil Belajar 3.8)

Kembali ke KS 3.5 dan jawaban Anda. Bayangkan bahwa Anda telah memberikan promosi cuci tangan ini kepada sekelompok rumah tangga. Bagaimana Anda akan mengevaluasi apakah promosi itu efektif?

III. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Pengantar

Mempelajari lebih jauh dengan materi PHBS kita akan membahas terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan “Sehat” menurut WHO dan menurut Undang-undang Nomor 39 tahun 2009 tentang Kesehatan. Juga akan disinggung pengertian tentang “Perilaku” dan “Perilaku Kesehatan” oleh berbagai ahli di bidangnya termasuk “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan Masyarakat”.

1. Pengertian Sehat

Keadaan sehat adalah kehendak semua pihak, tidak hanya di dominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat. Definisi sehat menurut *World Health Organization* (WHO-1948):

“Sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan”

Sementara itu, dalam UU Kesehatan RI Nomor 36 Tahun 2009, sehat didefinisikan sebagai: “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Menurut Blum (1974) terkait dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat terdapat empat faktor sebagaimana diuraikan dalam gambar di bawah ini:

Teori Hendrik L Blum



4

Pertama, faktor perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dengan kata lain, perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Respon ini dapat bersifat pasif (tanpa tindakan: berfikir, berpendapat, bersikap) maupun aktif (melakukan tindakan). Sesuai dengan batasan ini, perilaku kesehatan dapat dirumuskan sebagai segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya khususnya yang menyangkut pengetahuan, dan sikap tentang kesehatan, serta tindakannya yang berhubungan dengan kesehatan.

Kedua, faktor lingkungan merupakan indikator kunci status kesehatan masyarakat mencakup lingkungan fisik, sosial budaya, politik, ekonomi, dan sebagainya. Tetapi bagaimanapun juga, kondisi lingkungan dapat dimodifikasi dan dapat diperkirakan dampak buruknya sehingga dapat di carikan solusi ataupun kondisi yang paling optimal bagi kesehatan manusia.

Ketiga, faktor pelayanan kesehatan lebih berkait dengan kinerja pemerintahan yang sedang berkuasa. Kesungguhan dan keseriusan pemerintah dalam mengelola pelayanan kesehatan menjadi penentu suksesnya faktor ini. Kader desa, puskesmas, dan posyandu menjadi ujung tombak dalam peningkatan status kesehatan masyarakat.

Ke-empat, faktor genetik atau keturunan merupakan faktor yang sulit untuk diintervensi karena bersifat bawaan dari orang tua. Penyakit atau kelainan-kelainan tertentu seperti diabetes mellitus, buta warna, albino, atau yang lainnya, bisa diturunkan dari orang tua ke anak-anaknya atau dari generasi ke generasi. Pencegahannya cukup sulit karena menyangkut masalah gen atau DNA. Pencegahan yang paling efektif adalah dengan menghindari gen pembawa sifatnya.

Perilaku mengambil bagian terbesar dari faktor penentu status kesehatan seseorang karena sesungguhnya pola hidup yang sehat dan baik akan membentuk tubuh yang kuat, sehat, serta terhindar dari penyakit. Hal-hal seperti tidak merokok, menjauhi alkohol, olah raga teratur, pola makan yang baik, istirahat yang cukup akan dapat meningkatkan imunitas atau daya tahan seseorang, sehingga meskipun lingkungan masih kurang baik, pelayanan kesehatan berkualitas rendah, dan tubuh memiliki gen atau pembawa sifat yang kurang menguntungkan dapat diminimalisir efek buruknya dengan pola hidup yang sehat dan baik.

2. Perilaku

Pengertian perilaku sebagaimana di definisikan oleh Chaplin (2006) adalah: “kumpulan dari reaksi, perbuatan, aktivitas, gabungan gerakan, tanggapan dan jawaban yang dilakukan seseorang, seperti proses berpikir, bekerja, hubungan seks dan sebagainya” Menurut Wordworth and Marquis (1971) perilaku merupakan “keseluruhan atau totalitas kegiatan akibat belajar dari pengalaman sebelumnya dan dipelajari melalui proses penguatan dan pengkondisian”. Sementara Branca dalam Herri (2010) menguraikan “perilaku adalah reaksi manusia akibat kegiatan kognitif, afektif dan psikomotorik”. Ketiga aspek ini saling berhubungan. Jika salah satu aspek mengalami hambatan, maka aspek perilaku lainnya juga terganggu. Selanjutnya, Bimo Walgito (1990) mengatakan bahwa “perilaku adalah akibat interelasi stimulus eksternal dengan internal yang akan memberikan respon-respon eksternal.

Stimulus internal merupakan stimulus-stimulus yang berkaitan dengan kebutuhan fisiologis atau psikologis seseorang. Misalnya, ketika kita lapar maka reaksi kita adalah mencari makanan. Sedangkan stimulus eksternal merupakan segala macam reaksi seseorang akibat faktor luar diri (lingkungan). Misalnya, ketika melihat roti maka timbul keinginan untuk makan, meskipun reaksi dari tubuh kita tidak menunjukkan rasa lapar”.

Sementara itu, terkait dengan berbagai stimulus, Skinner (2010) “⁵perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar (stimulus)”. Perilaku terhadap rangsangan dari luar dapat dikelompokkan menjadi dua: pertama, **perilaku tertutup** (covert behaviour), perilaku tertutup terjadi bila respon terhadap stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk “unobservabel behavior” atau “covert behavior” apabila respon tersebut terjadi dalam diri sendiri dan sulit diamati dari luar (orang lain) yang disebut dengan pengetahuan (knowledge) dan sikap (attitude). Kedua, **Perilaku Terbuka** (overt behaviour), apabila respon tersebut dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dari luar (orang lain) yang disebut praktik (practice) yang diamati orang lain dari luar atau “observabel behavior”. Perilaku muncul sebagai akibat dari hubungan timbal balik antara stimulus dan respon yang lebih dikenal dengan rangsangan tanggapan. Hubungan stimulus dan respon akan membentuk pola-pola perilaku baru, dan hubungan stimulus dan respon merupakan suatu mekanisme dari proses belajar dari lingkungan luar.

Dikaitkan dengan **ganjaran (reward)**, Herri (2010) **memberikan penguatan kepada respon atau tetap untuk mempertahankan respon**. “Adanya hukuman (punishment) melemahkan respon atau mengalihkan respon ke bentuk respon lainnya. Perubahan perilaku akibat perubahan dari ganjaran atau hukuman”.

Pandangan lain dari Notoatmojo (2007) menyatakan bahwa: “perilaku adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri. Pendapat di atas disimpulkan bahwa perilaku (aktivitas) yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi akibat dari adanya rangsang yang mengenai individu tersebut”. Selanjutnya, ⁵perilaku tersebut dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu pasif dan aktif. **Perilaku pasif** atau respon internal, yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan yang tidak secara langsung dapat terlihat orang lain. (tanpa tindakan: berfikir, berpendapat, bersikap) artinya seseorang yang memiliki pengetahuan positif untuk mendukung

hidup sehat tetapi ia belum melakukannya secara kongkrit. **Perilaku aktif** adalah perilaku yang dapat diamati secara langsung (melakukan tindakan), misalnya: seseorang yang tahu bahwa menjaga higiene amat penting bagi kesehatannya ia sendiri melaksanakan dengan baik serta dapat menganjurkan pada orang lain untuk berbuat serupa.

3. Perilaku Kesehatan

Uraian selanjutnya adalah terkait dengan hal ketiga, yakni masalah perilaku kesehatan itu sendiri. ⁵ Gochman (1998) mendefinisikan: “perilaku kesehatan sebagai atribut atribut seperti kepercayaan, ekspektasi, motif-motif, nilai-nilai, persepsi elemen kogniti lainnya, karakteristik keperorangan, termasuk mood dan status emosi dan sifat-sifat serta pola perilaku yang jelas, tindakan dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, restorasi dan peningkatan kesehatan”. Sementara menurut Notoatmodjo (2007), “perilaku kesehatan adalah sesuatu respon (organisme) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan”.

Dari batasan ini, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terjadi dari 3 aspek, yaitu: 1). Perilaku pencegahan penyakit dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari sakit; 2). Perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat; dan 3). Perilaku gizi (makanan) dan minuman.

4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/Menkes/Per/XI/2011 Tanggal 10 November 2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1529/Menkes/SK/X/2010 tentang Pedoman Umum Pengembangan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif menyatakan bahwa masyarakat di Desa atau Kelurahan Siaga Aktif wajib melaksanakan PHBS, diperoleh pengertian dasar PHBS, yaitu: “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan sebuah keluarga, kelompok atau masyarakat mampu

menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.”

Selanjutnya dalam peraturan dan keputusan menteri kesehatan tersebut diuraikan dalam prakteknya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan pada lima tatanan, yaitu: tatanan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana/institusi kesehatan, dan tempat-tempat umum .

2

a. PHBS di Rumah Tangga

PHBS di rumah tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga yaitu:

- 1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan,
- 2) Memberi bayi ASI Eksklusif,
- 3) Menimbang bayi dan balita,
- 4) Menggunakan air bersih,
- 5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun,
- 6) Menggunakan jamban sehat,
- 7) Memberantas jentik di rumah,
- 8) Makan buah dan sayur setiap hari,
- 9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari,
- 10) Tidak merokok di dalam rumah.



Gambar 1. Indikator Rumah Tangga ber-PHBS

Penjelasan dari tiap indikator PHBS tersebut adalah sebagai berikut:

1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya).

Setiap persalinan dari ibu hamil harus ditolong oleh tenaga kesehatan karena: a). Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin, b). Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong oleh atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit, c). Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

Apabila terdapat tanda-tanda persalinan seperti ibu mengalami mulas-mulas yang timbulnya semakin sering dan semakin kuat, rahim terasa kencang bila diraba terutama saat terasa mulas, keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir, keluar cairan ketuban yang berwarna jernih kekuningan dari jalan lahir, merasa seperti mau buang air besar maka

harus segera hubungi tenaga kesehatan (bidan/ dokter), tetap tenang dan tidak bingung, untuk mengurangi rasa sakit dari mulasnya dapat bernapas panjang melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut.

2) Memberi bayi ASI Eksklusif

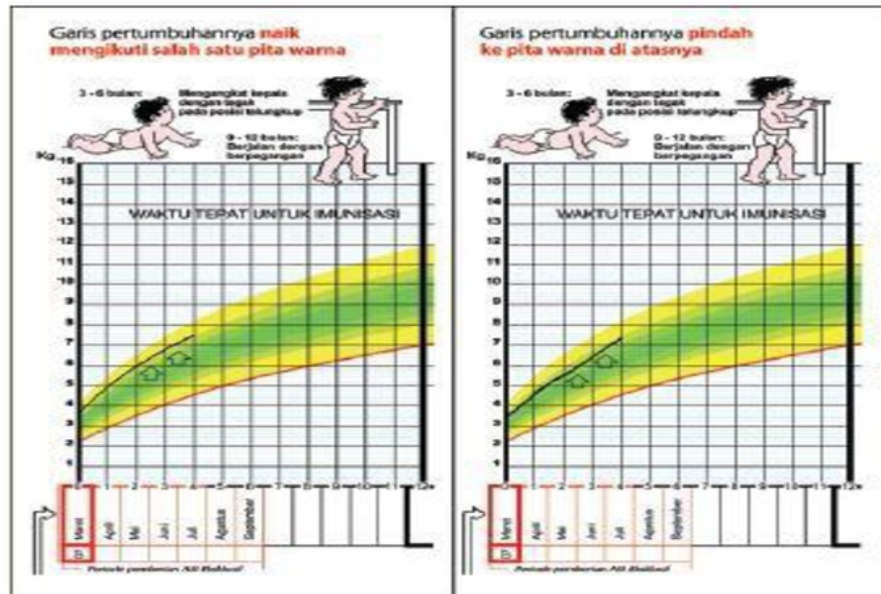
ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum), sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit.

Bayi disusui sesegera mungkin paling lambat 30 menit setelah melahirkan untuk merangsang agar ASI cepat keluar dan menghentikan pendarahan, berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian. ASI Eksklusif diberikan pada bayi usia 0-6 bulan, hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain, sementara selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk lumat dan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi. Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI juga harus memperhatikan bahwa ibu harus yakin mampu menyusui bayinya dan mendapat dukungan dari keluarga agar upaya pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan bisa berhasil.

3) Menimbang bayi dan balita

Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan. Setelah bayi dan balita ditimbang, catat hasil penimbangan di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik (lihat

perkembangannya). Berat badan naik, bila : garis pertumbuhannya naik mengikuti salah satu pita warna pada KMS, garis pertumbuhannya pindah ke pita warna di atasnya.



Gambar 2. Berat badan anak dan balita naik pada KMS

Sementara yang tidak naik, bila : Garis pertumbuhannya menurun, garis pertumbuhannya mendatar, dan garis pertumbuhannya naik tetapi pindah ke pita warna yang lebih muda.

Dengan melihat berat badan bayi dan balita naik atau tidak naik pada pencatatan setiap bulan, dapat diketahui apakah bayi dan balita tumbuh sehat, bisa mencegah gangguan pertumbuhan, jika berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik atau bahkan berat badannya dibawah garis merah (BGM) dan dicurigai gizi buruk, dapat segera dirujuk ke Puskesmas. Datang secara rutin ke Posyandu juga berfungsi untuk mengetahui kelengkapan imunisasi serta untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

4) Menggunakan air bersih

Air bersih adalah air yang secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba):

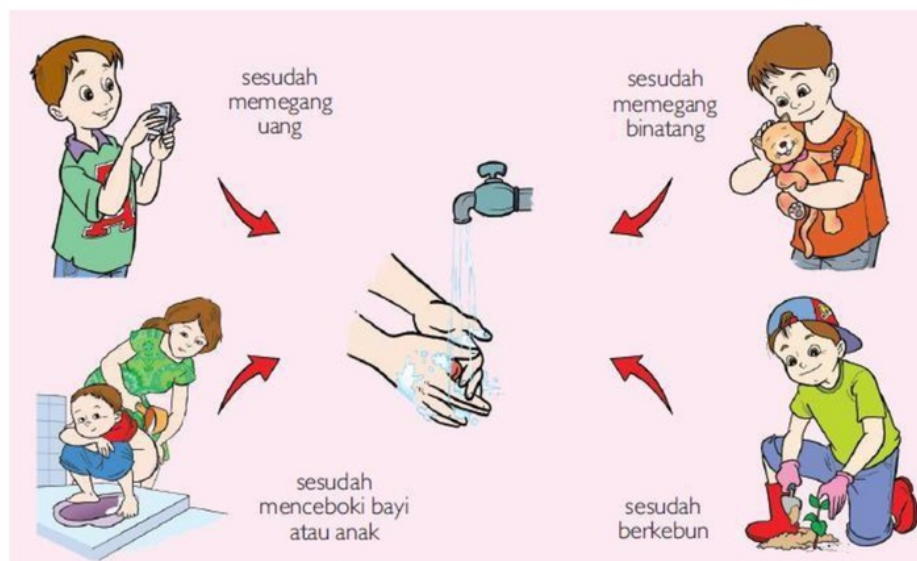
- a) Air tidak berwarna, harus bening/ jernih.
- b) Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- c) Air tidak berasa.
- d) Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk, atau bau belerang.

Dengan menggunakan air bersih dapat terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan selain itu, setiap anggota keluarga terpelihara higienenya. Keberadaan air bersih ini yang sangat penting, maka perlu untuk menjaga higiene sumber air bersih yaitu: a). Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah sampai paling sedikit 10 meter, b). Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran, c). Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak, dan d). Harus dijaga higienenya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai/ dinding sumur. Ember/ gayung pengambil air harus tetap bersih dan tidak diletakkan di lantai.

Meskipun air sudah bersih tetapi ketika diminum harus tetap dimasak mendidih karena air belum tentu bebas kuman penyakit, yang hanya bisa mati pada suhu 100⁰C (saat mendidih).

5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun merupakan suatu intervensi kesehatan yang paling hemat tapi sangat bermanfaat karena dapat membunuh kuman penyakit yang ada di tangan sehingga tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman, mencegah penularan penyakit, seperti disentri, flu burung, flu babi, typhus, dan lain-lain. ³ Aktivitas yang dianjurkan untuk cuci tangan yaitu: a). Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll), b). Setelah buang air besar, c). Setelah menceboki bayi atau anak, d). Sebelum makan dan menyuapi anak, e). Sebelum memegang makanan, dan f). Sebelum menyusui bayi.



Gambar 3. Aktivitas yang dianjurkan untuk cuci tangan

Adapun cara yang benar untuk cuci tangan itu sendiri dengan menggunakan air bersih yang mengalir dan memakai sabun seperlunya, selanjutnya bersihkan telapak tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan, dan yang terakhir bersihkan

tangan pakai lap bersih.

6) **Menggunakan Jamban Sehat**

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia. Jamban yang sehat harus memenuhi persyaratan, sebagai berikut:

- a) Tidak mencemari sumber air minum (Jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter)
- b) Tidak berbau.
- c) Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus.
- d) Tidak mencemari tanah disekitarnya.
- e) Mudah dibersihkan dan aman digunakan.
- f) Dilengkapi dinding dan atap pelindung.
- g) Penerangan dan ventilasi cukup.
- h) Lantai kedap air dan luas ruangan memadai.
- i) Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

Semua anggota keluarga harus menggunakan jamban untuk membuang tinja, sehingga dapat menjaga lingkungan menjadi bersih, sehat, nyaman dan tidak berbau, tidak mencemari sumber air yang dijadikan sebagai air baku air minum atau air untuk kegiatan sehari-hari, dan tidak mengundang serangga dan binatang yang dapat menyebarkan bibit penyakit.

7) **Memberantas Jentik di rumah**

Keluarga perlu melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus

(Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk). 3 M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu :

- a) Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, alas pot kembang.
- b) Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
- c) Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air.
- d) Plus menghindari gigitan nyamuk yaitu dengan menggunakan kelambu, memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, menghindari kebiasaan menggantung pakaian dalam kamar, mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai, menabur larvasida di tempat yang sulit dikuras dan memelihara ikan pemakan jentik di kolam.

8) **Makan buah dan sayur setiap hari**

Sayur dan buah merupakan sumber nutrisi antioksidan dengan kandungan vitamin dan mineral. Buah dan sayur juga kaya akan senyawa fitokimia anti-kanker serta serat. Adapun porsi ideal sayur dan buah tiap hari untuk menjaga tubuh tetap sehat yaitu mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan dari gizinya adalah dengan memakannya dalam keadaan mentah atau dikukus.

9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Setiap anggota keluarga diharapkan melakukan aktivitas fisik secara bertahap sampai mencapai 30 menit setiap hari, bisa dilakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan, berupa kegiatan sehari-hari dan olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.

10) Tidak merokok di dalam rumah

Bahaya merokok di dalam rumah yaitu asap rokok yang mengandung zat-zat nikotin, tar dan zat berbahaya lainnya terhisap oleh perokok pasif yang dapat menyebabkan berbagai penyakit antara lain jantung dan pembuluh darah.

Jika di dalam lingkungan masyarakat, semua rumah tangga menerapkan PHBS maka akan diperoleh manfaat sebagai berikut:

a). Bagi Rumah Tangga:

- i. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- ii. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- iii. Anggota keluarga giat bekerja.
- iv. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

b). Bagi Masyarakat:

- i. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.

ii. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah- masalah kesehatan.

iii. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.

iv. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

c) Bagi Pemerintah Provinsi dan Kabupaten/ Kota

v. Peningkatan persentasi Rumah Tangga ber-PHBS menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi dan kabupaten/kota yang baik.

vi. Biaya yang tadinya dialokasikan untuk menanggulangi masalah- masalah kesehatan dapat dialihkan untuk pengembangan lingkungan yang tertata rapi dan sehat serta penyediaan sarana pelayanan kesehatan yang bermutu, merata dan terjangkau.

vii. Provinsi dan kabupaten/ kota dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.

1
b). PHBS di Sekolah

Munculnya sebagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan Sekolah (UKS). PHBS disekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Indikator PHBS di sekolah:

- (1). Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun
- (2). Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- (3). Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- (4). Olahraga yang teratur dan terukur
- (5). Memberantas jentik nyamuk
- (6). Tidak merokok di sekolah.
- (7). Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
- (8). Membuang sampah pada tempatnya

Sasaran pembinaan PHBS di sekolah adalah siswa, warga sekolah (kepala sekolah, guru, karyawan sekolah, komite sekolah dan orang tua siswa, masyarakat lingkungan sekolah (penjaga kantin, satpam, dan lain-lain)

Manfaat Pembinaan PHBS di Sekolah

- a) Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit.
- b) Meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa
- c) Citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua.
- d) Meningkatkan citra pemerintah daerah di bidang pendidikan
- e) Menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain.

Langkah-langkah Pembinaan PHBS di sekolah

1) Analisis Situasi

Penentu kebijakan/pimpinan disekolah melakukan pengkajian ulang tentang ada tidaknya kebijakan tentang PHBS di sekolah serta bagaimana sikap dan perilaku khalayak sasaran (siswa, warga sekolah dan masyarakat lingkungan sekolah) terhadap kebijakan PHBS disekolah. Kajian ini untuk memperoleh data sebagai dasar membuat kebijakan.

2) Pembentukan kelompok kerja

Pihak Pimpinan sekolah mengajak bicara/berdialog guru, komite sekolah dan tim pelaksana atau Pembina UKS tentang :

3) Maksud, tujuan dan manfaat penerapan PHBS disekolah • Membahas rencana kebijakan tentang penerapan PHBS di sekolah.

Meminta masukan tentang penerapan PHBS di sekolah, antisipasi kendala sekaligus alternative solusi.

Menetapkan penanggung jawab PHBS disekolah dan mekanisme pengawasannya.

Membahas cara sosialisasi yang efektif bagi siswa, warga sekolah dan masyarakat sekolah.

Pimpinan sekolah membentuk kelompok kerja penyusunan kebijakan PHBS di sekolah.

4) Pembuatan Kebijakan PHBS di sekolah

Kelompok kerja membuat kebijakan jelas, tujuan dan cara melaksanakannya.

5) Penyiapan Infrastruktur

Membuat surat keputusan tentang penanggung jawab dan pengawas PHBS di sekolah

Instrument pengawasan Materi sosialisasi penerapan PHBS di sekolah Pembuatan dan penempatan pesan di tempat-tempat strategis disekolah Pelatihan bagi pengelola PHBS di sekolah

6) Sosialisasi Penerapan PHBS di sekolah

7) Pemantauan dan evaluasi

Dukungan dan peran untuk membina PHBS di sekolah diperlukan dengan adanya kebijakan dan dukungan dari pengambil keputusan seperti Bupati, Kepala Dinas Pendidikan, Kepala Dinas Kesehatan, DPRD, lintas sektor sangat penting untuk pembinaan PHBS disekolah demi terwujudnya sekolah sehat. Disamping itu, peran dari berbagai pihak terkait (Tim Pembina dan pelaksana UKS), sedangkan masyarakat sekolah berpartisipasi dalam perilaku hidup bersih dan sehat baik di sekolah maupun di masyarakat.

Peranan Pemerintah Daerah baik Bupati/Walikota adalah untuk mengeluarkan kebijakan dalam bentuk perda, surat keputusan, surat edaran, instruksi, himbauan tentang Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan sehat disekolah dan mengalokasikan anggaran untuk pembinaan PHBS di sekolah. Sementara DPRD memberikan persetujuan anggaran untuk

pengembangan PHBS di sekolah, dan memantau kinerja Bupati/Walikota yang berkaitan dengan pembinaan PHBS di sekolah.

Peran Lintas Sektor yang harus dilibatkan , yaitu Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, Kantor Kementerian Agama, Tim Pembina Upaya Kesehatan Sekolah (UKS), Tim Pelaksana UKS, Komite Sekolah, Para Guru, dan Persatuan Orangtua Murid, sesuai dengan tugas dan fungsi masing-masing seyogyanya diterapkan dalam pembinaan PHBS di tatanan sekolah.

7 c). Di Tempat Kerja

PHBS di Tempat kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan Tempat Kerja Sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat kerja antara lain :

- a). Tidak merokok di tempat kerja
- b). Membeli dan mengonsumsi makanan dari tempat kerja
- c). Melakukan olahraga secara teratur/aktifitas fisik
- d). Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil
- e). Memberantas jentik nyamuk di tempat kerja
- f). Menggunakan air bersih
- g). Menggunakan jamban saat buang air kecil dan besar
- h). Membuang sampah pada tempatnya
- i). Mempergunakan Alat Pelindung Diri (APD) sesuai jenis pekerjaan

1 d. Di Sarana/Institusi Kesehatan

Sarana/Institusi Kesehatan adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/swasta, atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan pelayanan kesehatan bagi masyarakat seperti rumah sakit, Puskesmas dan klinik swasta. Lalu lalang berkumpulnya orang sakit dan sehat di institusi kesehatan dapat menjadi sumber penularan penyakit bagi pasien, petugas kesehatan

maupun pengunjung. Terjadinya infeksi oleh bakteri atau virus yang ada di institusi kesehatan, penularan penyakit dari penderita yang dirawat di institusi kesehatan kepada penderita lain atau petugas di institusi kesehatan ini disebut dengan Infeksi Nosokomial.

Infeksi Nosokomial dapat terjadi karena kurangnya higiene institusi kesehatan atau kurang higienis, tenaga kesehatan yang melakukan prosedur medis tertentu kurang terampil. Penularan penyakit juga dapat terjadi karena tidak memadainya fasilitas institusi kesehatan seperti ketersediaan air bersih, jamban, pengelolaan sampah dan limbah. Juga perilaku dari pasien, petugas kesehatan dan pengunjung seperti membuang sampah dan meludah sembarangan.

Dengan tidak diterapkannya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di institusi Kesehatan dapat membuat orang sakit bertambah sakit dan yang sehat menjadi sakit. Infeksi nosokomial merupakan salah satu penyumbang penyakit tertinggi. Persentase tingkat risiko terjangkitnya Infeksi Nosokomial pada Rumah Sakit Umum mencapai 93,4% sedangkan Rumah Sakit Khusus hanya 6,6%. Antara 1,6-80,8 % merupakan Infeksi Nosokomial pada penyakit saluran pencernaan (Depkes 2010).

¹ PHBS di Institusi Kesehatan adalah upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung dan petugas agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan berperan aktif dalam mewujudkan Institusi Kesehatan Sehat.

Tujuan PHBS di Institusi Kesehatan:

- a) Mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat di institusi kesehatan
- b) Mencegah terjadinya penularan penyakit di institusi kesehatan
- c) Menciptakan Institusi kesehatan yang sehat.

Adapun sasaran PHBS di Institusi Kesehatan, yaitu:

- a) Pasien,
- b) Keluarga Pasien,
- c) Pengunjung,
- d) Petugas Kesehatan di institusi kesehatan, dan

e) **Karyawan di institusi kesehatan.**

Manfaat PHBS di Institusi Kesehatan bagi Pasien/Keluarga Pasien/Pengunjung, antara lain adalah untuk memperoleh pelayanan kesehatan di institusi, peningkatan kesehatan pasien dan terhindar dari penularan penyakit. Bagi Institusi Kesehatan itu sendiri manfaat yang diperoleh yaitu: mencegah terjadinya penularan penyakit di institusi kesehatan dan meningkatkan citra institusi kesehatan yang baik sebagai tempat untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat. Sedangkan bagi Pemerintah Daerah manfaat yang diperoleh adalah dengan peningkatan persentase Institusi Kesehatan Sehat menunjukkan kinerja dan citra Pemerintah Kabupaten/Kota yang baik, dan Kabupaten/Kota dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di Institusi Kesehatan.

Selanjutnya berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan tersebut di atas, **Indikator PHBS di Sarana/Institusi Kesehatan** yang dikembangkan adalah bila pasien/masyarakat pengunjung dan petugas :

- a). Menggunakan air bersih,
- b). Menggunakan jamban.
- c). Membuang sampah pada tempatnya,
- d). Tidak merokok di institusi kesehatan.
- e). Tidak meludah sembarangan, dan
- f). Memberantas Jentik nyamuk.

e. Di **Tempat-tempat Umum**

PHBS di Tempat – tempat Umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat – tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat – tempat Umum Sehat.

Tempat – tempat Umum adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/swasta, atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan bagi masyarakat seperti sarana pariwisata, transportasi, sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi dan sarana sosial

lainnya. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di Tempat –
Tempat Umum yaitu :

- 1) Menggunakan air bersih
- 2) Menggunakan jamban
- 3) Membuang sampah pada tempatnya
- 4) Tidak merokok di tempat umum
- 5) Tidak meludah sembarangan
- 6) Memberantas jentik nyamuk

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO (1998). *Participatory Hygiene and Sanitation Transformation (PHAST) Step-by-step Guide: A Participatory Approach for the Control of Diarrhoeal Diseases*.
http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/envsan/phastep/en/
2. USAID/HIP (2007). *Preparing for Community-led Total Behaviour Change in Hygiene and Sanitation*. <http://www.aed.org/Publications/upload/Health-Extension-Worker-Handbook.pdf>
3. UNICEF (2009). *Community Approaches to Total Sanitation, Field Notes*.
http://www.unicef.org/evaluation/files/CATS_field_note.pdf
4. HEAT. *Hygiene and Environmental Health is one of the 13 Blended Learning Modules for the Ethiopian Health Extension Programme*. www.open.ac.uk/africa/heat
5. Williams J. 2011. *Personal Hygiene*. *Euro Med J*. Geneva. 178-81;(2).
6. Blum, H. 1981. *Planning for Health: Generics for the Eighties*. 2nd ed. New York: Human Sciences Press.
7. Depkes RI. 2010. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga*. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta.
8. International Scientific Forum on Home Hygiene. *Household water storage, handling and point-of-use treatment* (2005)
9. Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2013*. Jakarta
10. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2007.
11. Kemenkes-Unicef. 2010. *Pemuntun Hidup Sehat edisi ke empat*.
12. Rumah Tangga Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pusat Promosi Kesehatan. Depkes. 2009.

13. Tim Pembina UKS Pusat. 2010. Pedoman Pembina dan Pengembang Usaha Kesehatan Sekolah. Jakarta.

Higiene Perorangan

ORIGINALITY REPORT

30%

SIMILARITY INDEX

30%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

drmiftah.blogspot.com

Internet Source

6%

2

docplayer.info

Internet Source

6%

3

eprints.undip.ac.id

Internet Source

6%

4

pt.scribd.com

Internet Source

3%

5

digilib.unila.ac.id

Internet Source

3%

6

kokokurniawan.blogspot.co.id

Internet Source

1%

7

liamananeke.blogspot.com

Internet Source

1%

8

yogyasehat.blogspot.com

Internet Source

1%

9

www.open.edu

Internet Source

1%

10

repository.usu.ac.id

Internet Source

1%

11

rafiqqy.multiply.com

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%